

Článek vznikl na základě otázek časopisu Maminka. V tištěné podobě vyjde v upravené verzi v říjnu 2016.

Jako ilustrativní vezmu příklad svých známých. Ona krásná, opravdu atraktivní, on by rodině snesl modré z nebe. Ale od narození syna je jejich láska takřka platonická. Jedním z důvodů, které on uvádí jako hlavní, je fakt, že jejich takřka pětiletý syn s nimi stále spí v ložnici, potažmo i v posteli... Stačí tohle jako „zabiják intimity“ mezi partnery, nebo se dá předpokládat spíše hlubší problém, příčina?

To, že dítě spí s rodiči v posteli, není zase takový problém. Mnoho národů dodnes mívá tzv. „rodinnou postel“, kde spí rodiče a třeba pět dětí. A soudě podle počtu dětí, partnerská intimita tím nijak netrpí ☺

Pokud rodiče chtějí, najdou si prostor pro intimní chvíle i jindy a jinde, než je v noci a s dítětem v posteli. A pokud z nějakého rozhodnutí zatím dítě nedali do své postýlky a svého pokojíčku, i tak je řada řešení. Když dítě spí, mohou si z ložnice poodejít na gauč do obývacího pokoje a podobně. Zakopaný pes tedy spíš bývá jinde.

Oslabení či úplný odklon od partnerské intimity zažívá velká část mladých rodičů. A podle toho vypadají i rozvodové statistiky: až polovina manželství se rozpadá do 3-5 let po uzavření sňatku! Což je přesně těch pár let pro zplodění potomka. Pro některé dvojice je situace tak náročná, že rozvod vidí po pár letech jako jediné východisko. Absence naplňujícího intimního kontaktu má přitom velký vliv na prohlubující se napětí a nedorozumění v každodenním životě. Po pár letech má na začátku milující se dvojice pocit, že odstup a hádky jsou tak velké, že není cesty zpět.

Přitom lze pro oživení lásky i vášně ve vztahu dělat velmi mnoho, i když už vztah vypadá v troskách!

S tímto tématem se ve své profesi lektorky partnerských vztahů setkávám velmi často. A na základě zkušeností párů, které k nám přijíždějí na semináře, vidím, že i totální rozkoly může znovu nahradit láska a vášně, když dvojice nově porozumí několika základním oblastem partnerského vztahu (emoce, komunikace, polarita, zranění a uzdravování, intimita), a alespoň něco začne dělat jinak, než doposud.

Co dělat, když je žena měsíce či i roky po porodu v sexu vlažná, nebo ho dokonce odmítá?

Velmi často je chybějícím článkem pro ženu pocit, že jí partner rozumí, že ji skutečně podporuje a že má prostor před ním otevřít i své „nevtané“ pocity jako smutek a vztek. Většina žen chce od partnera vnímat jeho otevřenost, přítomnost a podporu, aby se dokázala otevřít i sexuálně.



Je od přírody bytost víc racionální a nechápe, pro ženu zkrátka určité věci nedokáže hodit za hlavu a společně trávit hezké intimní chvíle. Před emocemi typu smutek a vztek se zpravidla stahuje. Odchází nebo diskutuje, což akorát umocňuje partnerský boj. Čím více chybí sexuální propojení, tím více bývá mu napjatý a vzteklý. Tím více se uzavírá jeho srdce. Protože tak jako se sexualita ženy otevírá skrze emoci a lásku, u mužů tato dynamika bývá opačná: skrze sexualitu se otevírá srdce.

Pokud muž vstoupí do pozice „nech si svoje emoce, já chci sex“ a žena do pozice „ty mě neslyšíš a nevidíš, jak se ti nedokážu intimně otevřít“, jsou v začarovaném kruhu...

Jakou možnost má vztah, z něhož utíká fyzická láska? Že bez ní vydržím pár týdnů, umím pochopit, že bych si bez ní uměla představit dlouhodobý vztah... to opravdu ne... Tohle se přece musí zákonitě rozpadnout nebo začít projevovat nevěrami, případně paralelními vztahy?

Bohužel to tak často končí. Absence fyzické lásky prohlubuje fyzické napětí, a tím pádem i vztek, který často ústí do zbytečných diskuzí a hádek. To všichni pochopitelně jen zhoršuje. Po určité fázi kompenzací - například muž se zaměří víc na práci a je méně doma, žena pečuje ještě víc o dítě a domácnost, a cítila se ještě víc opuštěná a „na všechno sama“ - muž přijímá nevěru, která může způsobit ještě víc zmatku, zranění a někdy jen těžko překonatelného odstup mezi partnery.

Myslím, že na odstupu k partnerovi nemá podíl jen mateřská láska. Láska k dítěti nezbrzdí partnerskou intimitu jako takovou. Nechuť či neutrální postoj k sexualitě ze strany ženy většinou souvisí s tím, že vlivem porodu může být tělo ženy méně citlivé, nebo i bolestivé. Případně že intimní kontakt probouzí pocity bolesti a smutku, se kterými se žena nechce konfrontovat. Tyto pocity přitom nejsou způsobeny sexem jako takovým, ale intimní kontakt a doteky v intimních partiích probouzejí nezpracované trauma. Zde pomůže vaginální mapování a pokud má žena v intimní oblasti i na břišku jizvy, tak i léčení jizev.

Co ještě lze v takové situaci dělat?

V první řadě je třeba, aby oba partneři pochopili, že každý vnímá situaci kolem každodenního života a intimity docela jinak, a je to v pořádku. Cesta ven se začíná objevovat ve chvíli, kdy každý vezme sám zodpovědnost za to, co cítí a prožívá. To pro ženu může znamenat například to, že přestane svého muže v duchu či nahlas obviňovat za to, že jí nerozumí a nepomáhá a není dost doma a tlačí na ni sexuálně a podobně. Také by měla pochopit, že partnerova touha navázat sexuální kontakt je současně touhou po obnovení lásky a zapojení se do mileneckého vztahu se svou ženou i rodinného kruhu. Energeticky je pro muže skutečně náročné cítit se milován, když je sexuálně odmítán.

Pro ženy potřeba sexu po porodu často nebývá moc silná, a pro prožitek lásky ženě stačí kontakt v objetí, kontakt s dítětem a podobně. Doteků má až až (s dítětem), k prožitku lásky jí stačí často mazlení a emoční propojení.

Navíc hodně žen vlivem hormonálních změn, únavy a třeba i fyzických zranění, ke kterým došlo při porodu, na sex opravdu chut' nemá. V případě zranění, ať už se jedná o tělo (nástříhy, císařský řez a podobně) nebo duše (smutek, zklamání či vztek nad průběhem porodu a šestinedělí), je navíc sex spouštěčem nechtěných pocitů. Znovu se může aktivovat fyzická i duševní bolest. U některých rodičů se navíc vlivem porodu může aktivovat tzv. "rodové trauma", nebo trauma z vlastního příchodu na svět. Žena (ale někdy i muž) se pak zmítá v pocitech, které nedokáže rozklíčovat. I z dříve divoké sexuální dračice se tak může stát sexuální netýkavka.

To její muž zpravidla vůbec netuší, a diví se, proč má stále takové propady, proč bývá smutná a vzteklá, napjatá a vyčítavá a proč ho sexuálně odmítá nebo minimálně zůstává neutrální a bez chuti.

Oba cítí: "Ty mě nemiluješ!" Žena proto, že muž nerozumí a nepřijímá její emoce, a muž proto, že žena ho neuctívá a odmítá sexuálně. Přitom oba touží po tom samém: po lásce.

Jak ven ze začarovaného kruhu?

Vykročit lze tak, že žena přestane v duchu či nahlas klást za vinu partnerovi za to, jak se cítí. Pokud je vlivem porodu zraněná (fyzicky či emočně), měla by se sama aktivně začít zajímat o to, jak s tím může naložit, jak se znovu otevřít do radosti - i na rovině těla a sexuality. Pokud ještě rok po porodu žena "nemá chut'", měla by se sama rozhodnout, že tak to přece nenechá. Její tělo i duše by mělo prožívat radost na všech rovinách, včetně intimity. Hodně zde může pomoci tzv. vaginální mapování a případně léčení jizev, pro odplavení starých pocitů a znovu navrácení citlivosti a potěšení do oblasti pohlaví i celého těla.

a "vydrží". Každý muž ocení láskyplnou péči na svém penisu. Hlazení, masáže, po
na tom nejcennějším, co má, dokážou dělat zázraky. Udělal by pak pro svou ženu cok
Ženy by měly vědět, že láskyplné uctění penisu je pro muže obdobou toho, kdy
ctí na duševní rovině. Tedy ji cítí, je s ní přítomný, miluje její projevy a přijímá vše
pocity. Žena spontánně touží, aby muž vnímal a ctil její pocity a srdce. To ji oto
sexuálně. U mužů je cesta opačná, tedy z pohlaví do srdce. Čím více bude žena mil
penis partnera, tím víc ji bude milovat, chránit a nosit jí modré z nebe.

A jak to "uctění penisu" udělat?

Mám-li být upřímná, je to mnohem jednodušší, než uspokojit ženu emočně. Novope
maminky se nemohou vymlouvat ani na nedostatek času a únavu. Stačí 5-10 n
láskyplné pozornosti formou doteku, hlazení, masáže... penisu svého partnera. P
v sobě žena cítí, že se do toho nedokáže pořádně otevřít, dělá to "na sílu" a mechan
je to opět signál pro ni samotnou, že někde je ona sama zraněná a potřebuje to i kvůli
samotné změnit. Vyčkávat rozhodně není dobrá strategie. Škody a rány na
z rozpadajícího se vztahu bývají dlouhodobé a ničivé pro oba partnery i jejich děti.

Co může udělat muž?

Tak jako je důležité, aby žena začala svého partnera ctít a pečovat o něj sexuálně, on
partnerku může otvírat díky tomu, že začne vnímat a přijímat její emoce. To pro r
nebývá snadné a přirozené. Mají totiž úplně jiný systém ohledně těžkostí a jejich ře
Pokud se žena špatně cítí, chce jí pomoci to vyřešit. Pokud to nejde vyřešit, nebuc
o tom dál chtít bavit. Ovšem žena častěji než rady a řešení touží po sou-citění. Když za
že je plačtivá nebo vzteklá, a její partner ji v tom všem stále miluje, je přito
neodchází, má otevřené srdce, naslouchá, nechce ji změnit apod. ... dříve či pozdě
začne hluboce uvolňovat a svému muži ještě více důvěřovat. To je základem i pro h
otevřenost a propojení v tělesné intimitě.

Tak jako by partnerka měla pečovat o penis svého muže, on by se více než na va
měl v dotecích zaměřit na celé její tělo.Většina žen přivítá spíš než stimulaci je
doteky, hýčkání rukou, chodidel, tváře, vlasů, krku... zkrátka něžnosti, a ne stimulaci

Oba by tak "paradoxně" neměli dělat to, po čem touží pro sebe. Často se muž ženě
do klína moc rychle, když ona se ještě emočně - a tím pádem tělesně - neotevřela. Pro
pro něj je dotek v oblasti pohlaví tím nej, tak proč ztrácet čas něčím jiným, obzvlášt'
je času málo... A naopak ona chce s mužem sdílet pocity, namísto aby pomohla vyt
tělesné potěšení.

Co ještě pomáhá?

Partnerce uleví, když na ni muž nebude sexuálně tlačit. Pokud se cítí neuspokojený, n
by jí to dávat za vinu, ale třeba i díky vědomé masturbaci zkoumat způsoby, jak p
vyživující sexuální potěšení ve svém těle. Nemyslím bezmyšlenkovitou masturbaci s ryc
ejakulací u porna. Ale skutečně objevovat způsoby, jak prožívat hlubokou rozkoš v k
buňce těla, a cítit se nasycený a spokojený po takovém zážitku. K tomu mohou v
pomoci i další nástroje práce s tělem, celostní smyslné masáže, sexuologická p
s tělem. A pochopitelně i pro partnerku se stane mnohem přitažlivější, protože nar
tlaku a napětí z něj ucítí uvolnění, radost a potěšení. Takové to ideální "Můžu vžd
a nemusím nikdy." ☺

V cílové rovině pak ani jeden z partnerů nemá pocit typu "on/ ona může za to, jak šp
se cítím, a proto se neotevřu/ odejdu/ budu protivná" apod. Naopak mohou z hloubk

Tipy pro partnerskou intimitu:

1/ Nečekat na okamžik, až “budu mít chuť” - to pro řadu novopečených rodičů nastává málokdy. Nedostatek času, únava a absence chuti jsou něčím, s čím se dá po příchodu dětí téměř počítat. Ale například u jakéhokoliv tréninku nezkoumáme, zda máme chuť si jít zacvičit, a zkrátka jdeme, a pak se zpravidla cítíme velmi dobře... tak i v sexualitě bychom neměli zkoumat, zda “mám chuť?” (obzvláště, když už ji několik měsíců či let nemáte!), ale spíš se zaměřit na to, co chci vytvořit. **Většina dvojic je překvapených, že když se začnou hladit a milovat, zpravidla získají novou svěžest a energii, i když předtím byli k smrti vyčerpaní...** Protože sexualita generuje radost a energii - když se vezme za správný konec.

2/ Pokud jen pomyšlení na sexualitu probouzí fyzickou i duševní bolest (smutek i vztek), je většinou třeba začít své tělo i duši uzdravovat. Léčivé masáže, léčení jizev a vaginální mapování pomáhají odložit tělesné útrapy, snížení citlivosti vaginální tkáně i duševní bolest (která s partnerem navíc zpravidla nemá nic společného, i když si to můžeme myslet).

3/ Zaměřit se na to, co chci, a ne na to, co nechci. Tedy od určité chvíle nezkoumat a nedloubat do toho, co bolí. **Začít vytvářet situace a prožitky, které budují radost, propojení a porozumění.** Méně mluvit a více jít do těla. Tedy neanalyzovat donekonečna, co mi vadí, ale obdarovávat se situacemi, gesty a doteky, které jsou příjemné a budují lásku. Přitom nevadí, že něco z předtím nebylo “vyřešeno”. **Skrze laskavé doteky se cítíme lépe, a když se cítíme lépe, často zjistíme, že už není co řešit...**

4/ Muži se mohou naučit milovat i divoké emoce své ženy. (k tomu napomáhají Retreaty pro páry) **Ženy obdarovávat svého muže úctou k jeho penisu ve formě doteků a láskyplné pozornosti.**

5/ Každý přitom bere zodpovědnost sám za sebe. Přestává toho druhého v duchu či nahlas obviňovat a podobně.

6/ Mnoho dvojic velmi propojí a probudí často i netušené vlny hluboké vášně tzv. vědomé milování. Je pomalé, citlivé, velmi přítomné a pozorné. Díky tomu partnery otevírá, propojuje a postupně probouzí i tělo do nových dimenzí rozkoše. Díky své pomalosti a citlivosti přístupu jej milují i ženy, které by jinak “normální” sex nechtěly. Vědomé milování uzdravuje tělo i duši.

Naučit se jej lze na kurzech pro páry ve Škole šťastného partnerství Denisy Říha Palečkové a Richarda Vojíka. Inspirovat se můžete také v knize Diany Richardson s názvem “Vědomé milování” (v anglickém originále: “Slow Sex”).

© Mgr. Denisa Říha Palečková, 2016



Palečková

...Není vůbec divné, že počet porodů doma má vzrůstající tendenci.

o MŮJ POROD, MOJE SÍLA se jen zdánlivě odklání od orného pohledu směrem k ženě - matce. Ostatně jen rozhoduje o okolnostech porodu svého dítěte, byť to někteří zdravotníci nejsou schopni přijmout. Porod, ho vidí WHO, je skvělý, nabíjející, přirozený proces, ý, pokud jako takový může proběhnout, ženu aruje nejen čerstvým voňavým a zdravým prozencem, ale k tomu pořádnou porcí energie ítečných hormonů.

Denisa Říha Palečková bude mimo jiné přednášet 13.-19. května 2019 na Festivalu o těhotenství, porodu a rodičovství v Praze, Sněmovní 7. Více informací na www.respektkporodu.cz

Téma letošního 14. ročníku Festivalu o těhotenství, porodu a rodičovství je Můj porod, moje síla. Text k tomuto k použití zde:

FESTIVAL O TĚHOTENSTVÍ, PORODU A RODIČOVSTVÍ 2019

MŮJ POROD, MOJE SÍLA

Akce ke STRP pořádáme v Česku už od roku 2006, témata se točí stále kolem ideálního porodu. Porodu bez zbytečných zásahů, normálního, přirozeného porodu. Když už to nelze jinak, tak i císařský řez by měl proběhnout co nejšetrněji k matce i dítěti.

Opíráme se přitom jak o definici normálního porodu, jak ji nastavila Světová zdravotnická organizace (WHO), tak o odborná doporučení. Je častým jevem, že někteří zdravotníci a média v souvislosti s přirozeným porodem zmiňují různé "biomatky" a "lesany", a to ne zrovna v lichotivém světle. Podle kritiků jde o ženy, kterým záleží zejména na zážitku z porodu a zapomínají na bezpečí svých dětí. Ovšem právě WHO se staví jednoznačně na "biomateřskou" stranu. Definuje normální porod jako přirozený děj, který začne spontánně, probíhá svým tempem a je pouze pravidelně kontrolován. Do takového porodu pak WHO doporučuje naprosto nijak nezasahovat. To je v prostředí českých porodnic stále nesplněný sen, respektive realizovaná skutečnost výhradně v případech, že matka během porodního procesu

